

不足しがちなたんぱく質をたっぷり！夏バテ予防レシピ



疲れが出やすい夏には、スタミナ補給に欠かせないビタミン B 群を豊富に含む動物性たんぱく質を積極的に摂ることが大切です。その代表格である豚肉をメインに、卵、さば、豆腐などの良質なたんぱく質が豊富な献立です。また、トマト、大葉、かぼちゃなどの緑黄色野菜を加えることでビタミン類をたくさん摂ることができます。

なお、完成写真はイメージです。



よりよい POINT

- ✓ 3品全て包丁いらず
- ✓ 下ごしらえ簡単
- ✓ 時短
- ✓ 缶詰・冷凍野菜活用
- ✓ 洗い物カット

献立

主食 ふわふわ卵の豚こま丼

副菜 さばやっこ

汁物 かぼちゃとベーコンのスープ

レシピは全て2人分です

1人当たり

総エネルギー	830kcal
たんぱく質	39.1g
食塩相当量	2.8g

不足しがちなたんぱく質をたっぷりと！夏バテ予防レシピ

主食 ふわふわ卵の豚こま丼

材料（2人分）

調理時間 10 分

ご飯	丼 2 杯分（1 人分 160g）
豚こま切れ肉	100g
ミニトマト	6 個
卵	2 個
すりおろしにんにく	小さじ 1/2
※市販のチューブなどで代用可	
サラダ油	大さじ 1/2
塩、こしょう	各少々
しょうゆ	小さじ 1/2
刻みねぎ（お好み）	適宜

1 人当たり

エネルギー	499kcal
たんぱく質	20.7g
食塩相当量	0.7g



- 切らずに使える豚こま切れ肉やミニトマトを使って、調理の時間短縮や洗い物を削減！
- 卵調理が負担に感じる方は、温泉卵で代用することでさらに負担を削減！（作り方 2 からスタートして、豚肉とトマトを盛り付けた後、温泉卵を割り入れる）

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を入れて熱し、溶いた卵を一気に流し入れ、大きくかき混ぜて半熟になるまで炒め、いったん取り出す。

フライパンとサラダ油を熱して短時間で調理するとふわふわな仕上がりに



- 2 1 のフライパンに豚肉とすりおろしにんにくを入れて中火で炒め、色が変わってきたらヘタを取ったミニトマトをそのまま加えてさらに 2～3 分炒め、塩、こしょうで味を調え、最後にしょうゆを加えて軽く炒める。

ミニトマトを皮が破けるくらいまで炒めると柔らかくなり、食べやすさ UP



- 3 2 のフライパンに 1 の卵を戻して全体を軽く混ぜ合わせ、ご飯を盛り付けた丼にのせて、仕上げに刻みねぎを散らす。

卵のふんわり感を生かすため、最後に軽く混ぜ合わせる。丼にせずおかずの 1 品としても OK



不足しがちなたんぱく質をたっぷりと！夏バテ予防レシピ

副菜 さばやっこ

材料（2人分）

調理時間 3分

絹豆腐	200g
さば水煮缶	1/2 缶（95g）
大葉	3 枚
A ごま油	小さじ 1
ポン酢	大さじ 1/2
※ポン酢がむせやすい方は、だししょうゆ 又はしょうゆで代用してください	

1人当たり

エネルギー	244kcal
たんぱく質	15.5g
食塩相当量	0.9g



- 大葉を手でちぎって、包丁やまな板などの洗い物を削減！

作り方

- 大葉は手でちぎってさば水煮と混ぜる。

大葉は手でちぎることで風味 UP & さば特有のニオイも軽減



- 豆腐を器に盛り付けて 1 をのせ、A を混ぜ合わせて上からかける。

ごま油とポン酢を混ぜ合わせておくことで味がまとまり、まろやかに



不足しがちなたんぱく質をたっぷりと！夏バテ予防レシピ

汁物 かぼちゃとベーコンのスープ

材料（2人分）

調理時間 8 分

冷凍かぼちゃ	100g
ベーコン	1 枚（15g）
小松菜	1 株（50g）
スイートコーン	20g
A 水	400ml
コンソメ（顆粒）	小さじ 2
乾燥パセリ（お好み）	適宜

1 人当たり

エネルギー	87kcal
たんぱく質	2.9g
食塩相当量	1.2g



- キッチンばさみでベーコン・小松菜を切って、包丁やまな板などの洗い物を削減！
- 硬くて切りづらいかぼちゃは、カット済みの冷凍かぼちゃを活用！（かぼちゃをさらに小さくしたい場合は、よく煮て軟らかくなった後、お玉などを使って割ると簡単！）

作り方

- 鍋に **A** を加えて火にかけ、煮立ってきたら冷凍かぼちゃを凍ったまま加えてお好みの柔らかさまで煮る。

冷凍かぼちゃは凍ったまま鍋に入れることで、かぼちゃの栄養成分を余すところなく摂れる！



- 1** に小松菜とベーコンをそれぞれキッチンばさみで切りながら加え、最後にスイートコーンを加えて 2 分ほど煮る。



- 器に盛り付けてパセリを散らす。



不足しがちなたんぱく質をたっぷりと！夏バテ予防レシピ



管理栄養士からのアドバイス！

1日の栄養バランスをとるための朝食・昼食のご提案

この献立は肉類が多くたんぱく質がたっぷり摂れますが、乳製品が少なめです。朝食や昼食に牛乳やヨーグルトなどの乳製品、1食だけでは不足しがちな野菜を摂ると良いでしょう。



暑い夏を乗り切るささっとお手軽スタミナレシピ

レシピを見る



レンジでラクうま！ちゃんとごはん

レシピを見る

参考文献：

農林水産省「食事バランスガイド」について

(https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html)

日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

(https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html)

監修：

公立陶生病院

副院長 兼 呼吸器・アレルギー疾患内科 部長 近藤 康博 先生

管理栄養士 山田 三枝 先生